

编者按

据有关数据显示,我国的高血压患病率高达 23.2%,并且逐渐趋于年轻化,而其知晓率却不及 50%。虽然目前对高血压的科学研究越来越深入,但其所致的死亡案例却在逐年攀升。这篇文章介绍了有关高血压的基本知识,以及相关防治措施和生活习惯,希望对读者有用。

关于高血压,你应该知道的两三事



高血压病,通常又被称作“沉默杀手”,因为首次患上高血压就可能会引起比较严重的症状,比如心脏病或者中风等等。

有意思的是,目前关于高血压的科学研究,一直保持着日新月异的发现。然而在美国,因高血压引起相关疾病而死亡的案例数量近年来一直在攀升。

根据美国医学协会杂志(Journal of the American Medical Association)的一篇最新研究报告,从 1999 年至 2017 年期间,美国境内因高血压而死亡的案例数量增长了 45%。而随着整体人口数量增加及老龄化的加快,因心脏病、中风以及糖尿病(患有高血压的病人极有可能引发这些疾病)而致死的案例数量也在不断攀升。

整体而言,高血压、心脏病、中风以及糖尿病这四种所谓的心血管代谢疾病,是美国境内可预防性死亡案例中的主要风险因素。

在 1999 年至 2011 年期间,因诊断与治疗技术的进步,因心血管代谢疾病而导致的死亡案例数量实际上是呈下降趋势的。

然而,根据前述的那篇研究报告,研究人员却称,在飞速上涨的因高血压致死的案例面前,这些技术则显得黯然失色,目前的关注焦点应该更多地转向预防为主。

“通过我们的发现,我们更加清晰地认识到,在战胜心血管代谢疾病领域,我们越来越没有优势了。”该项研究负责人、美国西北大学医学院(Northwestern Medicine)助理教授、心脏病专家萨迪·亚汗说。

据亚汗教授称,之所以出现高血压,还是因为身体活动少、不良饮食以及肥胖流行病等多种因素造成的。而这些因素,因为我们日常的生活及工作习惯,它们已经成为了我们生活中的一部分,而且互相之间还能彼此影响,产生恶性循环。

重新定义“高血压”

如果患有高血压的话,身体中的血液会对血管内壁造成巨大压力。通常,我们一般有两种测试参考数据:

其一,收缩压,即两组测试参考数据中较高的数据。收缩压是当人的心脏收缩时,从心室射入的血液对血管壁产生的侧压力,这时血压最大。当动脉血管硬化或者管径变小后,就会造成血压升高,而心脏也较难维持正常的运转功能。

其二,舒张压,即两组测试参考数据中较低的数据。舒张压是心脏舒张末期,血液暂时停止射入动脉时的最低血压。同样地,如果舒张压读数相对较高,也可能是因为动脉血管不通畅的原因。

2017 年,美国心脏病学院和美国心脏协会更新并调低了高血压的参考阈值:130/80。在这之前,只有超过了 140/90 的读数才会被认定为高血压的特征。因此,根据更新的参考标准数值,如果你的血压测量数据超过了 130/80,那你就属于高血压了。

而这一举措,也是基于数百例研究及临床实验而确认更新的,它也产生了足够大的影响,直接导致美国境内约 50% 的成年人不得不更加关注高血压健康。该参考标准读数更新后,美国境内患有高血压的成年人比例直接从 32% 骤增至 46%。

此外,在思想观念方面的变化也出现了重大的转折。

按有关健康专家以前的说法,随着年龄的增长,血压增加

是非常正常的现象。然而,根据美国医学协会杂志最新的一项研究报告,通过对 1252 名从 1948 年到 2005 年期间每两年都保持查血压的研究对象其数据分析后,发现尽管研究对象的年龄都不可避免地增长了,但其血压仍然保持在稳定水平,不过其中最大的测试读数基本保持在 120 至 125 之间。

据布列根和妇女医院心血管内科医生、前述研究报告的主要作者苏珊·程称,在这个阈值区间,可能会出现一种所谓的“血管重塑”。

据程介绍,动脉血管的舒缩状况、管腔中的血流分布以及血液在管腔中的流动速度都会随着机体代谢和需要不同而随时发生改变,直到最终可能无法控制压力的临界点。在这个过程中,动脉血管管腔内壁会变得更加硬化,到某个点时,血压就会不可避免地增加。

而根据这份研究报告所称,这种血压增加可能会非常快,很快就会达到甚至超过 140/90。而对每个人而言,无论年龄大小,只要到达这个临界点后,这种血压增速实际上都是一样的。

据程解释称,这种血压增速的主要原因,还是众所周知的几大原因:不良饮食、缺少运动以及现代生活的种种压力。她还补充道,在亚马逊丛林中的部落里,由于部落群体在相比之下受前述几大原因的影响甚小,部落人群即便随着年龄的增长,其血压也基本保持在较低并且稳定的水平。

此外,程还提到,“如果越早发现并解决血压升高问题,那么高血压问题更有可能得以医治。”只不过,这种可能性目前还没有通过科学研究正式确认。

收缩压与舒张压,两者不可偏废

健康养护专家一直告诫我们,更应该多关注自己的收缩压。但到如今,你应该同时关注的是收缩压和舒张压这两组数据。

在最近一项被视作是该领域规模最大的科学研究中,研究人员参考了大约 130 万人超过 3600 万次的血压测量读数,此外还分析了他们随着时间变化的身体健康情况。这项研究,也非常详尽地发布在今年七月刊发的《新英格兰医学期刊》之中。

据研究人员称,分析这些数据后,发现相对较高的血压读数,罹患心脏病或者中风的可能性更高。

美国凯撒健康计划和医疗集团的中风专科医生及兼职研究员、前述研究报告的第一作者亚历山大·弗林特,分享了研究结果中前述发现例证。

收缩压稍微增加至 136,罹患心脏病或中风的可能性就会增加 1.9%。同样地,舒张压稍微增加至 81,也会导致罹患心脏病或中风的可能性增加 1.9%。而如果收缩

压增加至 160、舒张压增加至 96,罹患心脏病或中风的可能性就会分别增加 4.8% 和 3.6%。

这些风险比例可能看起来很小,但实际上它们是基于普通成年人口的数据而计算出来的。研究还发现,就老年人或者罹患高血压又同时爱抽烟或者有糖尿病的人而言,“因高血压而导致的风险则非常高。”

此外,也有其它研究发现,收缩压每增加 20 读数,或者舒张压每增加 10 读数,因罹患心脏病和中风而致死的风险可能性就会翻倍增大。

据弗林特称,“无论是在诊断还是治疗高血压的过程中,收缩压及舒张压这两组血压测量数据,都值得同等关注。”

高血压的各阶段读数。正常情况下,收缩压和舒张压分别不高于 120/80。收缩压在 120—129 范围内属升高情况。随后,130—180/80—120 则属于高血压的两个阶段范畴。如果血压超过 180/120,就有一定的风险,需要尽快就医。

你能做什么?

针对预防和治疗高血压的方法与解决办法,哈佛大学、梅奥诊所以及其它机构的多位专家都提供了相同的建议:适当参加体育运动、多吃水果和蔬菜、保持健康的体重水平、饮食少盐、少喝酒、尽量不吃加工肉制品以及避免抽烟。

此外,深呼吸以及其它放松技巧也被证实能够降低血压问题。今年初,几项研究发现,每天一杯(约 220 克)蓝莓可以帮助降低血压问题,同时可以促进身体健康。弗林特另外还说:

事实上,你并不用去在意到底该选用哪种治疗高血压的特定药物或阻断方法。如果患有高血压的话,你最应该做的就是选用一

种药物或方式作为主要方式,然后持之以恒地坚持治疗。

弗林特还补充道,针对高血压的治疗方案,也必须因人而异。

“在日常正规体检中的所有项目中,血压是最重要的参考数据指标之一。”弗林特说,“我们无法感知是否患有高血压,它必须通过测量才知道。此外,为了防范及控制有关风险,最好定期测量自己的血压。”

“而高血压风险问题,实际上随着时间的推移也可以通过药物治疗和其它阻断方式逐渐地控制并治愈。”弗林特补充说。

据新华网